



認定こども園 睦保育園

10月31日

かぼちゃパイづくり ばら組



パイ生地の中にかぼちゃ餡を入れてパイのふちをしっかり止めて、たくさん穴をあけました。

おいしく焼いたパイをおやつにいただきました。みんな残さず全部食べました。



クリスマス前の4週間はアドベント（待降節）です。イエスキリストの誕生を待ち望み準備する期間として過ごします。



毎年、ひまわり組がクリスマスを待つこの季節にアドベントクッキーを作っています。今年は11月27日にクッキングをする予定です。

楽しみですね♡



今年も残りわずかになりましたね。

12月21日は冬至です。この日は北半球では1年中で昼が最も短く、夜が最も長くなります。そしてこの日を境に1日1日と昼が長くなっていきます。

冬至の日に「ゆず湯に入る」「かぼちゃを食べる」という風習があります。かぼちゃを食べて栄養を蓄え、身体を温めるという先人の知恵だったのでしょ。

寒さが増してきます。昔ながらの冬の過ごし方を取り入れて元気に過ごしましょう。

食事から風邪を予防しよう!

風邪をひかないために効果的な栄養素

ビタミンA 粘膜の健康を保ち、ウィルスの侵入を防ぐ!



にんじん



かぼちゃ



ほうれん草



レバー

ビタミンC ウィルスに対する抵抗力を高める



さつまいも



ブロッコリー



ピーマン



みかん

もしもの時の食事

熱がある時の食事

熱が出ると汗をかいて、体の水分が失われビタミンA、Cの消耗が激しくなります。温かなスープや飲み物で水分を補い、野菜や果物のビタミンをプラスしましょう。

おなかをこわした時の食事

消化のよい食べ物が一番です。脂肪や食物繊維の少ない、軟らかいものを中心にしていただきます。すりおろした果物、野菜を柔らかく煮たり、温かいおかゆやうどんに入れるなどして一度にたくさんではなく、少量ずつ食べてみましょう。